



SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

Objectifs

A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :

- Comprendre le fonctionnement du sommeil et ses problématiques
- Accompagner vos clients en séances individuelles
- Créer des ateliers et modules de formation sur ce thème

Programme

Dormir et récupérer

- Le fonctionnement du sommeil
- Les troubles du sommeil, les problématiques liées au travail en horaires décalé ou de nuit
- Conseils d'hygiène du sommeil

Techniques spécifiques de sophrologie

- La respiration à l'aide du sommeil
- Pratique pour favoriser un sommeil de qualité
- Techniques de récupération

Création d'ateliers et de modules de formation

- Créer des modules adaptés au monde de l'entreprise
- Animer des ateliers de différents formats

Dates

4, 5 et 6 mai 2018

Module ouvert à partir de 10 participants.

Formateurs

Claudine JASSEY